Natura Mundi
La lettre d'info du naturel

Cellulite : les toxines à fleur de peau

Vous croyez que la cellulite est le résultat d'un surpoids ? Détrompez-vous... Un régime amincissant ne fait pas disparaître ces creux et ces bosses que les femmes redoutent et que les hommes négligent. La cellulite est plutôt le signe d'une accumulation de toxines ! S'attaquer aux causes de cet encrassement, voilà le moyen le plus naturel et le plus efficace de combattre la cellulite.

La cellulite ? Non, la « tissulite » !

La vraie cellulite est douloureuse au toucher. Les tissus hypertrophiés sont tellement compressés et enflammés que le contact appuyé devient sensible. Le terme de cellulite lui-même, qui voudrait dire « inflammation de la cellule » est tout à fait inapproprié. Il vaudrait mieux dire une « tissulite » pour être plus proche de la vérité. Si malgré tous les efforts et les recherches des laboratoires cosmétiques, aucune solution n'a vraiment été trouvée, c'est que peut-être le problème est mal posé et les solutions d'autant plus difficiles à découvrir. Tous les résultats que j'ai pu avoir sur ce sujet ont été obtenus en partant d'un autre point de vue que celui unique du problème graisseux, circulatoire et hormonal.

Gros plan sur la peau...

Notre peau est bien plus qu'une simple membrane. Elle est constituée de plusieurs couches successives de tissus qui ont chacun une ou plusieurs fonctions physiologiques. On trouve notamment dans le derme sous-cutané le tissu adipeux situé dans l'hypoderme (partie profonde du derme, situé lui-même sous l'épiderme). Et c'est dans ce tissu adipeux que se forme la cellulite. Cette couche de tissus est souvent considérée comme une couche de graisse dont la fonction physiologique serait uniquement celle d'une zone de stockage des graisses apportées par l'alimentation dans des cellules spécialisées appelées adipocytes. C'est effectivement notre réserve calorique, mais pas seulement, car le tissu adipeux comporte d'autres composantes qui assurent à la peau son élasticité grâce aux cellules dites « conjonctives ». Ces cellules le nourrissent et le drainent par l'intermédiaire des capillaires sanguins et du système lymphatique. Elles le soutiennent aussi grâce aux fibres élastiques et de collagène.
Si cette mise en réserve des graisses et leur consommation par l'or-

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009

ganisme s'équilibrent, le volume du tissu adipeux reste normal. Si, au contraire, il y a un stockage de graisses trop important par rapport à la consommation, les cellules graisseuses s'hypertrophient, entraînant une compression des vaisseaux sanguins et lymphatiques, provoquant du même coup un mauvais drainage de l'eau et des toxines. La rétention d'eau et la dégénérescence des fibres élastiques et de collagène donnent alors à l'épiderme cet aspect caractéristique qu'on appelle la peau d'orange ou encore cellulite, hantise de toutes les femmes, des plus jeunes aux moins jeunes.

Des hypothèses médicales ... et aucun résultat

Si beaucoup de facteurs interviennent dans la formation de la cellulite au sein de ce tissu adipeux, personne ne connaît vraiment le mécanisme précis de son apparition. Les hypothèses les plus en vogue ne parviennent qu'à réunir des facteurs épars parmi lesquels :

- une perturbation hormonale, la cellulite faisant le plus souvent son apparition chez la femme à l'occasion de phases de la vie : puberté, grossesse, ménopause, prise d'hormone contraceptive...
- une faiblesse circulatoire, notamment une insuffisance veineuse et par conséquent une mauvaise microcirculation locale. C'est ainsi la porte ouverte à la perturbation des échanges entre la lymphe, le sang et les tissus adipeux ;
- un facteur génétique éventuel, les femmes méditerranéennes y étant statistiquement beaucoup plus sujettes.

Les incertitudes et les fausses pistes font qu'il n'existe actuellement aucun traitement allopathique capable de garantir un résultat. Et il faut le redire, les régimes n'y font pas grand-chose. La cellulite peut toucher des femmes maigres comme épargner des femmes rondes. Et si on veut aller plus loin, il faut bien reconnaître que c'est un problème qui est, de façon obnubilante, surtout considéré comme une disgrâce alors que c'est en partie la configuration naturelle de la couche sous-cutanée. Si vous serrez doucement entre deux doigts la peau d'un bébé, vous verrez apparaître cet aspect de « peau d'orange ». Faut-il en conclure que les nourrissons ont un problème de cellulite ?

Un signe d'accumulation des toxines

Si l'on compare le fonctionnement interne d'un organisme à la gestion d'une maison, on peut comprendre plus facilement le phénomène de la cellulite à travers l'image suivante : le corps fait des réserves de graisse, et c'est normal. C'est son rôle de prévoir les coups durs et les périodes de disette. C'est aussi ce que fait l'intendant de la maison qui fait le marché : il stocke et range les courses. Et ces réserves sont placées à des endroits accessibles, précis et repérables où l'on viendra puiser quand le besoin se fera sentir. La consommation normale des réserves entraîne ensuite des résidus secondaires, des toxines, que le corps doit éliminer. Un organisme qui a de la cellulite est en fait dans la situation de l'intendant qui fait le ménage après le repas, et vide les poubelles si celles-ci sont pleines. Mais imaginez que cette sortie soit difficile, voire impossible... Ces déchets vont gêner et risquent de s'accumuler. Dans le cas de la cellulite, il y a, tout à la fois, sur les mêmes zones tissulaires, des réserves normales de graisses et des toxines, qui se retrouvent dans un même endroit car elles ne peuvent être éliminées. Les toxines sont donc enclines à se déposer « involontairement » sur des tissus graisseux, qui fonctionnent alors comme de véritables buvards. Le tissu adipeux réagit ici comme un outil de sauvegarde : l'accumulation des toxines pourrait, à terme, présenter un risque pour l'organisme, il faut les isoler dans un « container » lipidique et stocker ces déchets à un endroit où ils ne risqueront plus de nuire.

Le problème de la « tissulite » est donc avant tout un problème de toxines bloquées qui favorisent le développement très localisé de tissus graisseux périphériques, de préférence sur des parties du corps où le drainage et la circulation sanguine peuvent être facilement ralentis. D'ailleurs, on constate souvent que les dessous des avant-bras, le bas des fesses ou la partie arrière des jambes, qui sont souvent froids au toucher et donc moins bien irrigués, sont justement les parties du corps où la cellulite s'installe le plus volontiers.

Le clin d'œil de la nature !

Il n'est pas anodin que l'huile essentielle de citron soit l'un des principaux constituants de l'huile cellulite de Natura Mundi destinée à lutter contre... la « peau d'orange » comme on l'appelle. D'ailleurs, lorsqu'on évoque la cellulite dans les magazines, on montre souvent une photo zoomée sur la peau d'une orange. Que l'huile essentielle d'un agrume soit le meilleur remède en la matière, cela va tout à fait dans le sens de la théorie des signatures de Paracelse...

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009

Se détoxiner

Cela dit, il ne faudrait pas conclure qu'il suffit pour s'en débarrasser de prendre des diurétiques et des produits drainants à tout va. Avant toute chose, il faut être sûr que les émonctoires sont en bon état de fonctionnement. Car rien ne sert de déloger les toxines si, en aval, elles ne peuvent être éliminées de l'organisme. Il faut aussi s'assurer que les émonctoires ne se renvoient pas le problème l'un vers l'autre, comme c'est parfois le cas. On peut ainsi voir apparaître un problème dermatologique parce que les poumons sont gênés par des toxines (par exemple le tabac), un problème urinaire parce que l'activité intestinale n'est pas optimale (des fermentations provoquent des molécules acidifiantes éliminées par les reins)...

Ne pas se tromper d'émonctoire

En naturopathie, on distingue les toxines qui sont éliminées par les reins et celles qui le sont par le foie et les intestins. Ce sont là deux voies d'élimination différentes pour deux types de toxines bien distinctes. Si le couple foie/intestin est connu pour la gestion des sucres, des déchets protéiques et surtout des lipides, le rôle des reins est d'évacuer les éléments acides (solubles en milieu aqueux) et les minéraux indésirables. Or ce sont justement ces toxines qui interviennent au premier chef dans le problème de la cellulite. Il est donc important de travailler sur l'émonctoire rénal.

Tout le secret d'un programme anticellulite réussi tient dans l'action d'une pré-cure avant la cure proprement dite. Il existe des plantes dites diurétiques comme la verge d'or, la busserole ou la bruyère mais qui, en plus de cette propriété, vont agir sur la capacité de l'émonctoire rénal à éliminer au mieux les toxines. Elles n'auront pas d'effet stimulant au sens où on l'entend habituellement mais un effet fortifiant sur la capacité du rein à effectuer un travail non pas quantitatif mais qualitatif. C'est la raison pour laquelle chez Natura Mundi, nous avons mis au point une tisane unique en son genre qui s'appelle la tisane équilibrante rénale, dans laquelle ces trois plantes se retrouvent dans des proportions bien étudiées. Elle aura un effet de pré-cure avant un drainage conséquent.

La tisane équilibrante rénale répond à un mode d'emploi très précis du fait de son action en pré-cure qu'il est important de respecter attentivement. Souvent, elle entraîne un effet modificateur de l'activité rénale, soit dans le sens où l'on constate une amplitude de l'activité, soit au contraire une diminution à priori de celle-ci au profit de la qualité d'élimination. Par exemple, des personnes auront l'impression d'uriner moins mais à y regarder de plus près, elles s'apercevront qu'elles élimineront plus de toxines (les urines deviendront plus foncées). Ces résultats s'obtiennent à travers une cure d'une semaine, en suivant scrupuleusement les doses indiquées sur le paquet.

Ensuite, drainer sang et lymphe

Une fois que cette étape aura été suivie et que l'on aura constaté justement que cette pré-cure était nécessaire, vient le moment de faire la cure drainante. Il existe en herboristerie de nombreuses plantes connues pour leurs

Tilleul

vertus drainantes. Beaucoup ont des vertus multiples, à la fois diurétiques et dépuratives mais aussi équilibrantes hormonales, stimulantes nerveuses, régulatrices des fonctions digestives, cholagogues ou favorables à la gestion des acides dans le corps... Un herboriste vous proposera certainement le cassis (*Ribes nigrum*) pour ses vertus anti-acide urique en plus de ses vertus dépuratives et éliminatrices, la prêle (*Equisetum arvense*) parce qu'elle est aussi riche en silice, l'aubier de tilleul (*Tilia europaea*) qui est également un excellent anti-cholestérol, le pissenlit (*Taraxacum dens leonis*) à l'action tonique réputée sur le foie... Chez Natura Mundi, nous sommes allés plus loin et nous avons élaboré des complexes en fonction des profils ou des saisons en utilisant ces plantes et d'autres encore. Nous proposons ainsi quatre tisanes qui peuvent avoir une action de drainage consécutivement à cette pré-cure.

Baies de genièvre

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009

• Si vous avez tout simplement de la cellulite sans cause précise, prenez dans ce cas-là la tisane cellulite, elle est faite pour. Ce mélange contient entre autre du cassis, des baies de genièvre (*Juniperus communis*), véritable dépuratif des toxines « coincées », du fraisier (*Fragaria vesca*) pour son effet astringent et drainant des tissus conjonctifs et de la reine-des-prés (*Spiraea ulmaria*) pour son côté anti-inflammatoire et modérateur des douleurs au toucher. La tisane cellulite relancera l'élimination des toxines que l'organisme évacue mal et qui ont tendance à s'accumuler dans les liquides circulants et à se déposer sur les endroits mal irrigués. La cure doit durer de deux à trois semaines et peut être renouvelée une seconde fois si nécessaire.

• Si la saison est au printemps ou à l'automne, vous auriez peut-être intérêt à ce moment de l'année à faire une cure de tisane dépurative. Ce mélange agit pour éliminer des toxines qui ont été accumulées de façon physiologique par l'organisme : en hiver, par exemple, on mange naturellement plus pour stocker plus de calories et forcément une intoxination se produit. D'où l'intérêt, bien connu des anciens, de faire au printemps et à l'automne une petite cure nettoyante purement physiologique.

• Si vous savez que cette cellulite a pu être causée ou accentuée par un problème de tabac ou d'une dépendance à un produit toxique, je vous conseille alors fortement de faire une cure de tisane détoxinante. Ce mélange dépuratif agit au contraire devant un phénomène non physiologique : il va aider l'organisme à oublier ses « mémoires de dépendances ». Le principe de la dépendance étant pour l'organisme de considérer que le produit toxique est une nourriture, il va le stocker comme un sucre ou un autre élément énergétique... Il met donc en réserve des toxines pour ne pas en manquer ! Une cellulite peut éventuellement être liée à ce processus...

• Enfin, si vous sentez qu'il faut chez vous agir avant tout sur la lymphe et sur les liquides extracellulaires, notamment parce qu'il y a des phénomènes inflammatoires, en particulier au niveau articulaire, vous avez dans ce cas-là intérêt à prendre la tisane acidose. Ces phénomènes articulaires sont le témoin d'acides et de toxines dans l'organisme et ces éléments peuvent aussi contribuer à provoquer un terrain à cellulite.

En renfort, l'action locale des huiles essentielles

Une fois que les émonctoires ont retrouvé leur tonus, il est temps de compléter localement ce drainage par une action locale. Et là, rien de mieux que de faire appel aux huiles essentielles. Il existe là aussi des outils naturels pour faire bien les choses : des essences dissolvantes comme, par exemple, le citron (*Citrus limon*) ; d'autres aux vertus régénérantes, c'est le cas du niaouli (*Melaleuca viridiflora*) et de l'*Eucalyptus citriodora*, ou aux propriétés circulatoires comme le cyprès (*Cupressus sempervirens*). L'intérêt du complexe huile cellulite que nous avons mis au point chez Natura Mundi est qu'il va agir en profondeur. Contrairement aux produits dits « anticellulite » ou « amincissants » que l'on trouve généralement dans le commerce, le principe actif de ce complexe, ce sont tout simplement des huiles essentielles. Trois d'entre elles agissent directement sur la cellulite : le cèdre, le citron et la sauge. Ce sont les éléments-clé de ce produit. L'huile essentielle d'Eucalyptus citriodora intervient aussi en ce sens, en complément, comme le niaouli et le cyprès. Quant à l'huile de noisette, c'est une huile riche en acides gras essentiels donc nourrissante. Et elle a une particularité : elle est très pénétrante, donc elle aura un effet entraînant des huiles essentielles dans la peau, en profondeur dans le derme.

La façon d'utiliser cette huile compte pour beaucoup dans le résultat. Il est essentiel que le massage soit fait en douceur (voir encadré). Il faut savoir que l'effet ne passe pas par une action mécanique sur la peau mais par un phénomène biochimique. Ce n'est pas en massant avec insistance que l'on va éliminer la cellulite ! Le résultat dépend du degré de pénétration du complexe et ensuite du temps de latence de l'huile dans la peau.

Pour un résultat optimum, j'insiste sur l'importance d'utiliser les huiles dans le prolongement ou en parallèle de la cure de drainage. L'huile entraîne une action de drainage local tandis que la tisane génère sur l'organisme un effet général d'élimination des toxines.

Jean-François ASTIER
Naturopathe et phytothérapeute

Comment faut-il masser ?

La méthode de massage joue un rôle de premier plan dans la lutte contre la cellulite. Il y a juste un rythme à respecter pour bénéficier des meilleurs bienfaits.

Il faut débuter le massage avec douceur, sans trop appuyer, juste assez pour permettre aux huiles de pénétrer le derme. Ce qui se fait vite et bien grâce à l'huile de noisette. Si le massage est trop énergique dès le début de l'application, elles seront dispersées à la surface de la peau et pénétreront mal.

C'est une fois que les huiles sembleront avoir disparu au toucher que le massage pourra devenir plus énergique. Les principes actifs agiront là où ils sont nécessaires, et l'action mécanique du massage renforcera leurs effets.

Gardez toujours en mémoire qu'une vraie cellulite est souvent douloureuse et que si la douleur est au rendez-vous, c'est qu'il faut masser avec plus de douceur. Et d'abord se faire plaisir…

Reproduction interdite sauf autorisation - NaturaMundi 2009